

# aiwa

**OPERATING INSTRUCTIONS  
INSTRUCCIONES DE MANEJO  
MODE D'EMPLOI**

## HS-SP970

**STEREO RADIO CASSETTE PLAYER  
RADIO REPRODUCTOR DE CASSETTE ESTEREOFONICO**

### **OWNER'S RECORD**

For your convenience, record the model number (you will find it on the rear of your set) and the serial number (you will find it in the cassette holder of your set) in the space provided below. Please refer to them when you contact your Aiwa dealer in case of difficulty.

Model No.

Serial No.

### **WARNING**

**TO REDUCE THE RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK, DO NOT EXPOSE THIS APPLIANCE TO RAIN OR MOISTURE.**

# TABLE OF CONTENTS

English

PRECAUTIONS .....	4
INSERTING DRY CELL BATTERIES .....	6
PREPARATIONS .....	8
<b>TAPE PLAYBACK .....</b>	<b>12</b>
<b>TUNING IN TO A STATION .....</b>	<b>16</b>
<b>PRESETTING .....</b>	<b>18</b>
<b>FREQUENCY RANGE AND STEP .....</b>	<b>24</b>
<b>USING THE STOPWATCH .....</b>	<b>26</b>
<b>USING THE EXERCISE FUNCTIONS .....</b>	<b>30</b>
MAINTENANCE .....	36
SPECIFICATIONS .....	38

## CAUTION

BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM, IT IS STRONGLY RECOMMENDED THAT YOU CONSULT YOUR PHYSICIAN OR DOCTOR.

# INDICE

**Español**

PRECAUCIONES .....	5
COLOCACION DE LAS PILAS .....	7
PREPARATIVOS .....	9
<b>REPRODUCCION DE LAS CINTAS .....</b>	<b>13</b>
<b>SINTONIZACION DE EMISORAS .....</b>	<b>17</b>
<b>MEMORIZACION .....</b>	<b>19</b>
<b>GAMAS E INTERVALOS DE FRECUENCIA .....</b>	<b>25</b>
<b>UTILIZACION DEL CRONOMETRO .....</b>	<b>27</b>
<b>UTILIZACION DE LAS FUNCIONES</b>	
<b>PARA HACER EJERCICIO .....</b>	<b>31</b>
 MANTENIMIENTO .....	 37
ESPECIFICACIONES .....	39

## **PRECAUCION**

SI VA A EMPEZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS, INSISTIMOS QUE CONSULTE PRIMERO CON SU MEDICO SOBRE SU ESTADO DE SALUD.

# TABLE DES MATIERES

**Français**

PRECAUTIONS .....	5
MISE EN PLACE DES PILES SECHES .....	7
PREPARATIFS .....	9
<b>LECTURE DE CASSETTE .....</b>	<b>13</b>
<b>ACCORD D'UNE STATION .....</b>	<b>17</b>
<b>PREREGLAGE .....</b>	<b>19</b>
<b>GAMME ET PAS DE FRÉQUENCES .....</b>	<b>25</b>
<b>UTILISATION DU CHRONOMETRE .....</b>	<b>27</b>
<b>UTILISATION DES FONCTIONS</b>	
<b>ENTRAINEMENT .....</b>	<b>31</b>
 ENTRETIEN .....	 37
SPECIFICATIONS .....	39

## **ATTENTION**

AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'ENTRAINEMENT, IL EST FORTEMENT RECOMMANDE DE CONSULTER SON MEDECIN.

## To maintain good performance

Do not use the unit in places which are extremely hot, cold, dusty or humid.

In particular, do not keep the unit:

- in a high humidity area such as a bathroom
- near a heater
- in an area exposed to direct sunlight (inside a parked car, where there could be a considerable rise in temperature)
- Do not open the battery compartment with wet hands.
- Wipe the unit thoroughly before inserting batteries.
- Do not soak the unit in water.

## Note

Wipe the unit thoroughly after use.

## Note on listening with the headphones

- Listen at moderate volumes to avoid hearing damage.
- Do not wear the headphones while driving or cycling. It may cause a traffic hazard.
- Do not listen at high volumes while walking, especially at pedestrian crossings. You should exercise with caution or discontinue use in potentially hazardous situations.
- Wear the headphones properly: L is left, R is right.

## PRECAUCIONES

Español

### Para mantenerlo en buenas condiciones de funcionamiento

No utilice en lugares muy calientes, fríos, con polvo o humedad.

Especialmente, no deje el aparato:

- en lugares muy húmedos, por ejemplo en el baño
- cerca de la calefacción
- en un lugar donde quede expuesto a los rayos directos del sol (por ejemplo, dentro de un coche estacionado cuyo interior puede calentarse mucho)
- No abra el compartimiento de las pilas con las manos mojadas.
- Limpie completamente el aparato antes de colocar las pilas.
- No moje el aparato en agua.

### Nota

Limpie completamente el aparato después de utilizarlo.

### Notas para escuchar con los auriculares

- No escuche con el volumen alto porque puede dañar su capacidad de audición.
- No utilice los auriculares cuando conduce un coche o anda en bicicleta. Puede provocar un accidente de tránsito.
- No escuche con el volumen alto mientras está caminando, especialmente cuando tenga que cruzar una calle. Haga ejercicio con cuidado o deje de usar en el caso de que una falta de atención pueda provocar un accidente.
- Utilice los auriculares correctamente: L es para la izquierda y R para la derecha.

## PRECAUTIONS

Français

### Pour assurer un bon fonctionnement

Ne laissez pas l'appareil à un emplacement très chaud, froid, poussiéreux ou humide. En particulier, ne le laissez pas:

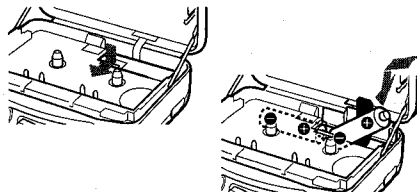
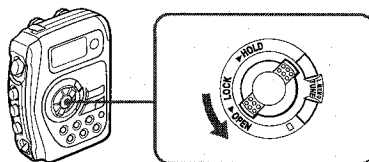
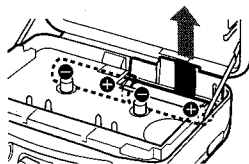
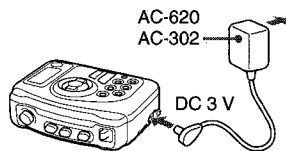
- à un endroit très humide, une salle de bains par exemple
- près d'un appareil de chauffage
- à un endroit en plein soleil (dans une voiture garée, où la température peut considérablement augmenter).
- N'ouvrez pas le logement des piles avec les mains mouillées.
- Essayez entièrement l'appareil avant d'insérer les piles.
- Ne trempez pas l'appareil dans de l'eau.

### Remarque

Essayez entièrement l'appareil après l'utilisation.

### Remarques sur l'écoute avec les écouteurs

- Écoutez à volume modéré pour éviter tout dommage auditif.
- N'utilisez pas les écouteurs en conduisant ou à bicyclette. Cela pourrait provoquer un accident de la circulation.
- N'écoutez pas à un volume élevé pendant la marche, en particulier sur les passages pour piétons. Montrez-vous prudent ou arrêtez d'utiliser l'appareil en cas de situation potentiellement dangereuse pendant l'exercice.
- Portez correctement les écouteurs: L pour la gauche, R pour la droite.

**A****B****C**

## INSERTING DRY CELL BATTERIES → **A**

English

Open the battery compartment inside the unit and insert two size AA (R6) batteries with the **+** and **-** marks correctly aligned.

### Battery replacement → **B**

Replace the batteries with new ones when the OPE/BATT indicator becomes dim.

- Before replacing the batteries, be sure to turn off the power to prevent the erasure of preset station memories and exercise calculation.
- The unit retains the preset station memories for about 1 minute without batteries. To prevent the erasure of the memories, replace the batteries quickly.

### Note on dry cell batteries



- Make sure that the **+** and **-** marks are correctly aligned.
- Do not mix different types of batteries, or an old battery with a new one.
- Never recharge the batteries, apply heat to them or take them apart.
- When not using the batteries, remove them to prevent needless wear.
- If liquid leaks from the batteries, wipe thoroughly to remove.

### Using on AC house current → **C**

Connect the optional AC adaptor Aiwa AC-620/AC-302.

## COLOCACION DE LAS PILAS → **A**

Español



Abra la caja de las pilas y coloque dos pilas de tamaño AA (R6) con las marcas  y  correctamente alineadas.

### Cambio de las pilas → **B**

Cambie las pilas por otras nuevas cuando empiece a apagarse el indicador OPE/BATT.

- Antes de cambiar las pilas, confirme que el interruptor principal está desconectado para evitar que se puedan borrar las emisoras programadas de la memoria y el cálculo del ejercicio.
- El aparato conserva las emisoras programadas en la memoria durante un minuto aunque no estén instaladas las pilas. Para evitar que se puedan llegar a borrar de la memoria, cambie las pilas lo más rápidamente posible.

### Notas sobre las pilas



- Confirme que las marcas  y  están correctamente alineadas.
- No mezcle distintos tipos de pilas o una pila vieja con una nueva.
- No recargue, caliente o desarme las pilas.
- Si no se va a utilizar el aparato durante mucho tiempo, saque las pilas para evitar que se gasten inútilmente.
- Si sale el líquido de las pilas, limpie completamente antes de sacarlas.

### Utilización de la corriente eléctrica CA → **C**

Conecte el adaptador de CA opcional Aiwa AC-620/AC-302.

## MISE EN PLACE DES PILES SECHES → **A**

Français



Ouvrez le logement des piles dans l'appareil, et insérez-y deux piles format AA (R6), en alignant correctement les marques  et .

### Remplacement des piles → **B**

Remplacez les piles par des neuves quand l'indicateur OPE/BATT commence à faiblir.

- Avant de remplacer les piles, n'oubliez pas de mettre hors tension pour éviter l'effacement des mémoires de stations préréglées et du calcul des exercices.
- Sans piles, l'appareil conserve les mémoires de stations préréglées pendant environ 1 minute. Remplacez rapidement les piles pour éviter leur effacement.

### Remarques sur les piles

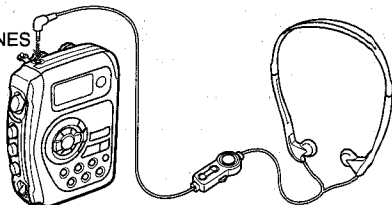
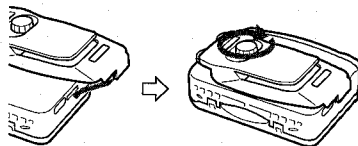
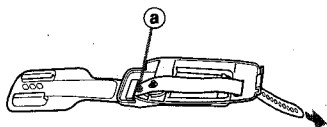
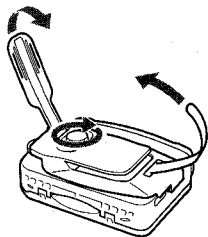
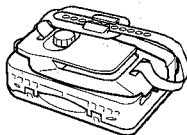
- Respectez les polarités  et .
- Ne mélangez pas différents types de pile, ou des piles neuves et anciennes.
- Ne rechargez pas, ne chauffez pas et ne démontez pas les piles.
- Quand les piles ne sont pas utilisées, retirez-les pour éviter toute usure inutile.
- Essayez entièrement tout liquide fuyant des piles pour l'éliminer.

### Fonctionnement sur le courant secteur domestique → **C**

Raccordez l'adaptateur secteur en option Aiwa AC-620/AC-302.

**A**

PHONES

**B****C****1****2****3**

## PREPARATIONS

English

### Connecting the headphones → **A**

Connect the supplied headphones to the PHONES jack of the unit.

### Using the belt clip → **B**

Attach the supplied belt clip to the main unit and install it to your belt.

### Using the hand strap → **C**

**1** Attach the Hand strap to the belt clip.

Fit the projection **a** into the hole.

**2** Attach the belt clip to the unit.

**3** Fasten the hand strap. Fit the projections into the holes completely.



# PREPARATIVOS

Español

## Conexión de los auriculares → **A**

Conecte los auriculares que vienen con el aparato en la toma PHONES del aparato.

## Utilización del gancho para cinturón → **B**

Instale el gancho para cinturón incluido, en el aparato y cuélguelo del cinturón.

## Utilización de la correa de mano → **C**

- 1 Pase la correa de mano por el gancho para cinturón.  
Encaje la saliente ③ en el orificio.
- 2 Instale el gancho para cinturón en el aparato.
- 3 Abroche la correa de mano. Encaje completamente las salientes en los orificios.

# PREPARATIFS

Français

## Raccordement des écouteurs → **A**

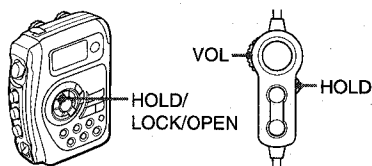
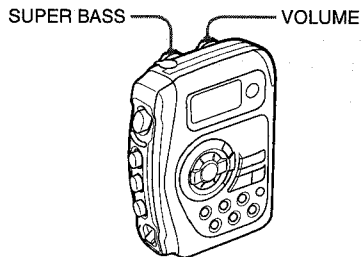
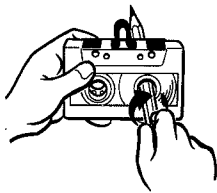
Raccordez les écouteurs fournis à la prise PHONES de l'appareil.

## Utilisation d'une pince pour ceinture → **B**

Fixez la pince pour ceinture fournie à l'appareil, puis ce dernier à votre ceinture.

## Utilisation d'une dragonne → **C**

- 1 Fixez la dragonne à la pince pour ceinture.  
Insérez la projection ③ dans le trou.
- 2 Fixez la pince de ceinture à l'appareil.
- 3 Serrez la dragonne. Insérez complètement les saillies dans les trous.

**A****B****C**

## PREPARATIONS

English

### HOLD switches → **A**

**When operating with the main unit,** turn the HOLD/LOCK/OPEN switch to LOCK of the main unit.

**When operating with the remote control,** release the HOLD switch of the remote control.

**When not using the unit,** set both HOLD switches to hold position. Accidentally pressed buttons on the cassette holder will not function.

### Volume → **B**

After setting the VOLUME control of the main unit around the center position, adjust the volume with the VOL control of the remote control.

### Super bass → **B**

Set the SUPER BASS switch to ON to emphasize low frequencies.

### Cassette tapes → **C**

- Check and tighten slack tape before use with a pencil or similar tool as illustrated. Slack tape may break or get jammed in the mechanism.
- C-100 or longer tapes are extremely thin and easily deformed or damaged. They are not recommended for use in this unit.

**Interruptores de bloqueo HOLD → A**

**Cuando haga funcionar con los controles del aparato,** gire el interruptor HOLD/LOCK/OPEN a LOCK en el aparato principal.

**Cuando haga funcionar con el control remoto,** desconecte el interruptor de bloqueo HOLD del control remoto.

**Cuando no utilice el aparato,** conecte ambos interruptores HOLD a la posición de bloqueo. Aunque oprima por accidente un botón en el compartimiento del casete el aparato no funcionará.

**Volumen → B**

Después de ajustar el control VOLUME de la unidad principal alrededor de la posición central, ajuste el volumen con el control VOL del control remoto.

**Super graves → B**

Mueva el interruptor SUPER BASS a ON para dar mayor énfasis a los graves.

**Casetes → C**

- Si la cinta está floja, enrolle con un lápiz o herramienta similar, tal como se indica en la figura. Una cinta floja puede cortarse o enrollarse en el mecanismo.
- Las cintas C-100 o más largas son muy finas y pueden deformarse o dañarse fácilmente. Se recomienda no usar estos tipos de cintas en este aparato.

**Commutateurs HOLD → A**

**A la commande à l'appareil,** tournez le commutateur HOLD/LOCK/OPEN de l'appareil sur LOCK.

**Si vous utilisez la télécommande,** libérez le commutateur HOLD de la télécommande.

**Quand l'appareil n'est pas utilisé,** réglez les deux commutateurs HOLD en position de maintien. Les touches pressées par inadvertance sur le logement de cassette seront inopérantes.

**Volume → B**

Réglez la commande VOLUME sur l'appareil vers la position centrale, puis ajustez le volume avec la commande VOL de la télécommande.

**Super graves → B**

Réglez le commutateur SUPER BASS à ON pour accentuer les basses fréquences.

**Cassettes → C**

- Vérifiez et éliminez tout mou dans la bande avant l'utilisation, à l'aide d'un crayon ou d'un objet similaire comme indiqué. Une bande mal enroulée peut se casser ou s'enrouler dans le mécanisme.
- La bande des cassettes C-100 ou plus longues est extrêmement fine et se déforme ou s'endommage facilement. L'emploi de ces cassettes n'est pas recommandé sur cet appareil.

# TAPE PLAYBACK

English

Connect the supplied headphones to the PHONES jack.

**1 Turn the HOLD/LOCK/OPEN switch to OPEN to open the cassette holder.**

**2 Insert a cassette.**

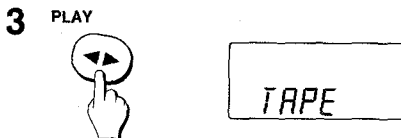
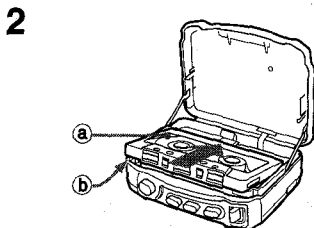
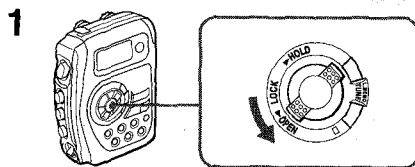
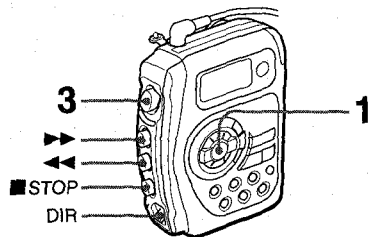
- a Front side
- b Reverse side

After inserting a cassette, close the cassette holder and turn the HOLD/LOCK/OPEN switch to LOCK.

**3 Press ◀▶ PLAY.**

Both sides are played back repeatedly.

To change the playback side, slide the DIR switch.



## Basic operations

Press the following buttons.

To stop	■ STOP
To fast forward	◀◀ on the front side ▶▶ on the reverse side
To rewind	▶▶ on the front side ◀◀ on the reverse side

The ◀◀ and ▶▶ buttons are not released at the end of the tape. Press ■ STOP to release the buttons.

# REPRODUCCION DE LAS CINTAS

Español

Conecte los auriculares que vienen con el aparato en la toma PHONES del aparato.

**1 Gire el interruptor HOLD/LOCK/OPEN a OPEN para abrir el compartimiento del casete.**

**2 Coloque un casete.**

(a) Cara delantera

(b) Cara trasera

Después de colocar un casete, cierre el soporte del casete y mueva el interruptor HOLD/LOCK/OPEN a LOCK.

**3 Presione el botón de reproducción ◀▶ PLAY.**

Se repiten las dos caras continuamente. Para cambiar el lado que se está reproduciendo, deslice el interruptor DIR.

## Operaciones básicas

Presione los siguientes botones.

Para parar	■ STOP
Para avanzar rápidamente	◀◀ la cara delantera ▶▶ la cara trasera
Para rebobinar	▶▶ la cara delantera ◀◀ la cara trasera

Los botones ◀◀ y ▶▶ no se sueltan al final de la cinta. Presione el botón ■ STOP para soltar estos botones.

# LECTURE DE CASSETTE

Français

Raccordez les écouteurs fournis à la prise PHONES.

**1 Tournez le commutateur HOLD/LOCK/OPEN à OPEN pour ouvrir le logement de cassette.**

**2 Insérez une cassette.**

(a) Face avant

(b) Face arrière

Après l'insertion d'une cassette, refermez le logement de cassette et réglez le sélecteur HOLD/LOCK/OPEN sur LOCK.

**3 Appuyez sur ◀▶ PLAY.**

Les deux faces sont jouées de manière répétée.

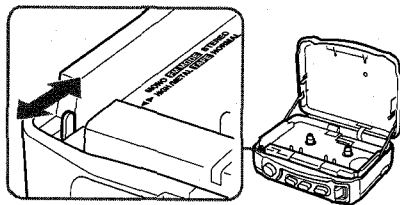
Pour changer de face, glissez le curseur DIR.

## Opérations de base

Appuyez sur les touches suivantes.

Pour arrêter	■ STOP
Pour avancer rapidement	◀◀ sur la face avant ▶▶ sur la face arrière
Pour rebobiner	▶▶ sur la face avant ◀◀ sur la face arrière

Les touches ◀◀ et ▶▶ ne sont pas libérées en fin de bande. Appuyez sur ■ STOP pour les libérer.

**A**

## ***TAPE PLAYBACK***

**English**

**To select the tape type → A**

Set the TAPE/FM MODE switch inside the unit.

**NORMAL:** For Type I (Normal) tape

**HIGH/METAL:** For Type II (High/CrO<sub>2</sub>) and Type IV (Metal) tapes

## **REPRODUCCION DE LAS CINTAS**

**Español**

### **Selección del tipo de cinta → A**

Mueva el selector TAPE/FM MODE dentro del aparato.

**NORMAL:** Para cintas de tipo I (normal)

**HIGH/METAL:** Para cintas de tipo II (alto/CrO<sub>2</sub>) y tipo IV (metal)

## **LECTURE DE CASSETTE**

**Français**

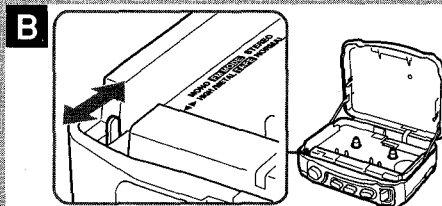
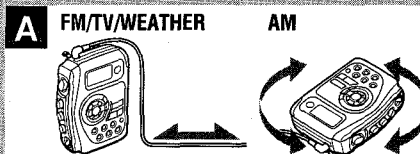
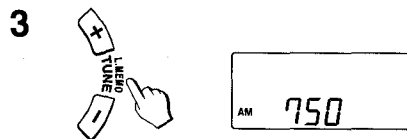
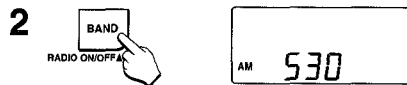
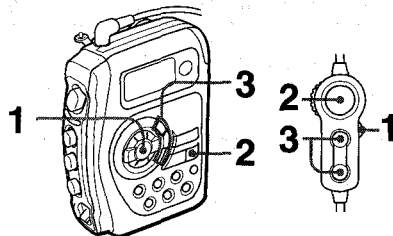
### **Pour sélectionner le type de cassette → A**

Réglez le sélecteur TAPE/FM MODE à l'intérieur de l'appareil.

**NORMAL:** Pour les cassettes de type I (normal)

**HIGH/METAL:** Pour les cassettes de type II (high/CrO<sub>2</sub>) et type IV (métal)

## TUNING IN TO A STATION English



**1 Turn the HOLD/LOCK/OPEN switch to LOCK.**  
When operating with the remote control, set the TUN/P.SET/HOLD switch to TUN.

**2 Press RADIO ON/OFF BAND repeatedly to select a band.**

**3 Press + or - to tune in to a station.**  
**After listening,** keep RADIO ON/OFF BAND pressed for about 1 second to turn off the power.

### For quick tuning

Keep either + or - pressed for 1 or 2 seconds. When a station is tuned in, the frequency indicator stops automatically. However, it may not stop if the broadcast signal is weak.

### For better reception → **A**

**FM/TV/WEATHER:** The headphone cord functions as the FM antenna. Keep it extended.

**AM:** Turn the unit to find the position that gives the best reception.

### To listen to FM stereo broadcasts → **B**

Set the FM MODE switch inside the cassette holder to STEREO.

If the FM stereo signal is weak, set it to MONO. The sound will be heard in monaural, but distortion will be reduced.



# SINTONIZACION DE EMISORAS

Español

## 1 Gire el interruptor HOLD/LOCK/OPEN a LOCK.

Cuando haga funcionar con el control remoto, mueva el interruptor TUN/P.SET/HOLD a TUN.

## 2 Presione varias veces RADIO ON/OFF BAND para seleccionar una banda.

3 Presione **+** o **-** para sintonizar una emisora. Para desconectar el aparato, mantenga presionado RADIO ON/OFF BAND durante 1 segundo hasta que no se escuche más la radio.

### Sintonización rápida

Mantenga presionado **+** o **-** durante 1 ó 2 segundos. Cuando se sintoniza una emisora, el indicador de frecuencia se para automáticamente para escuchar dicho programa. Sin embargo, puede no parar si la señal transmitida es muy débil.

### Recepción óptima → **A**

FM/TV/WEATHER: El cable de los auriculares actúa como antena de FM. Manténgala lo más extendida posible.

AM: Gire el aparato hasta encontrar la posición en la que la recepción sea más nítida.

### Programas de FM en estéreo → **B**

Mueva el interruptor FM MODE dentro del compartimiento del casete a STEREO.

Si la señal de FM estéreo es muy mala, mueva a MONO. El sonido se escuchará monoaural pero no habrá tanta interferencia de ruidos en la recepción.

# ACCORD D'UNE STATION Français

## 1 Tournez le commutateur HOLD/LOCK/OPEN sur LOCK.

Quand vous utilisez la télécommande, réglez le commutateur TUN/P.SET/HOLD à TUN.

## 2 Appuyez de manière répétée sur RADIO ON/OFF BAND pour sélectionner une bande.

## 3 Appuyez sur **+** ou **-** pour accorder une station.

Après l'écoute, maintenez RADIO ON/OFF BAND pressé pendant environ 1 seconde pour couper l'alimentation.

### Pour l'accord rapide

Maintenez **+** ou **-** pressé 1 ou 2 secondes. A l'accord d'une station, l'indicateur de fréquence s'arrêtera automatiquement. Mais il pourra ne pas s'arrêter si le signal d'émission est faible.

### Pour améliorer la réception → **A**

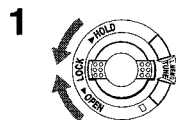
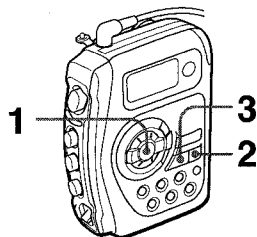
FM/TV/WEATHER: Le cordon des écouteurs fait office d'antenne FM. Maintenez-le étendu.

AM: Tournez l'appareil pour trouver la position assurant la meilleure réception.

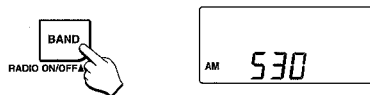
### Pour écouter des émissions FM stéréo → **B**

Réglez le commutateur FM MODE dans le logement de cassette à STEREO.

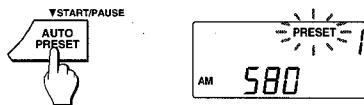
Si le son FM stéréo est faible, réglez-le à MONO. Le son sera monaural, mais la déformation sera réduite.



2



3



## Automatic presetting

You can preset up to 10 stations on each band.

- 1 Turn the **HOLD/LOCK/OPEN** switch to **LOCK**.
- 2 Press **RADIO ON/OFF BAND** repeatedly to select a band.
- 3 Keep **AUTO PRESET** pressed for about 2 seconds.

The unit searches and memorizes the receivable stations. Auto presetting ends when 10 stations have been preset.

## If there is a station you wish to skip during presetting

When a station is tuned in, scanning stops and the tuned station is heard for 2 seconds. Press **AUTO PRESET** within 2 seconds to skip this station.

## Note

When broadcast signals are weak, stations cannot be preset automatically. Preset them manually.

## Memorización automática

Se pueden memorizar hasta 10 emisoras en cada banda.

- 1 Gire el interruptor HOLD/LOCK/OPEN a LOCK.**
- 2 Presione varias veces RADIO ON/OFF BAND para seleccionar una banda.**
- 3 Mantenga presionado el botón AUTO PRESET durante 2 segundos.**

El aparato busca y memoriza todas las emisoras sintonizables. La memorización automática termina cuando se han memorizado 10 emisoras.

### Si hay una emisora que no desea memorizar

Cuando se sintoniza una emisora, se detiene la búsqueda y se escucha la emisora durante 2 segundos. Presione el botón AUTO PRESET durante esos 2 segundos para no memorizar esa emisora.

### Nota

No podrá memorizar automáticamente las emisoras que transmiten señales débiles. Memorícelas manualmente.

## Préréglaage automatique

Il est possible de prérégler jusqu'à 10 stations sur chaque bande.

- 1 Tournez le commutateur HOLD/LOCK/OPEN sur LOCK.**
- 2 Appuyez de manière répétée sur RADIO ON/OFF BAND pour sélectionner une bande.**
- 3 Maintenez la touche AUTO PRESET pressée environ 2 secondes.**

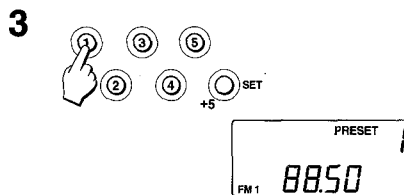
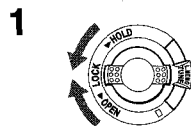
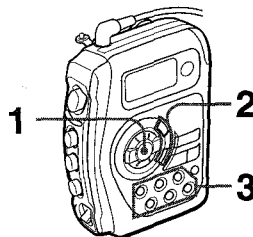
L'appareil balaie et mémorise les stations captables. Le préréglaage automatique se termine après le préréglaage de 10 stations.

### Pour sauter une station pendant le préréglaage

Quand la station est accordée, le balayage s'arrête et la station accordée est audible 2 secondes. Appuyez sur AUTO PRESET pendant ces 2 secondes pour sauter cette station.

### Remarque

Si les signaux d'émission sont faibles, le préréglaage automatique des stations est impossible. Dans ce cas, préréglez-les manuellement.



## Manual presetting

Using the preset numbers (1 – 10), up to 10 stations can be preset on each band.

- 1 Turn the HOLD/LOCK/OPEN switch to LOCK.**
- 2 Tune in to a station.**
- 3 Keep one of the preset number buttons pressed for 2 seconds to select the preset number.**  
The PRESET indicator and preset number light up.

To preset more stations, repeat steps from the beginning.

To preset on 6 – 10, press +5 once. While 5 is flashing, keep one of the preset number buttons (1 – 5) pressed for 2 seconds.

e.g.) To select the preset number 8, press +5 and keep pressed 3 for 2 seconds.

**Memorización manual**

Utilice los números de memoria (1 – 10) para memorizar hasta 10 emisoras en cada banda.

- 1 Gire el interruptor HOLD/LOCK/OPEN a LOCK.**
- 2 Sintonice una emisora.**
- 3 Mantenga presionado uno de los botones de memoria durante 2 segundos para seleccionar esa memoria.**

*Se encenderán el indicador PRESET y el indicador del número de memoria seleccionado.*

Repita este procedimiento desde el principio si desea memorizar otras emisoras.

Para memorizar en 6 – 10, presione una vez +5. Cuando destelle el 5, mantenga presionado uno de los botones de número de memoria (1 – 5) durante 2 segundos.

Por ejemplo: Para seleccionar el número de memoria 8, presione +5 y mantenga presionado 3 durante 2 segundos.

**Préréglage manuel**

Les touches numériques de préréglage (1 – 10) permettent de prérégler jusqu'à 10 stations sur chaque bande.

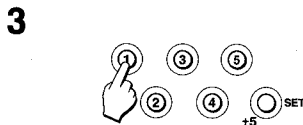
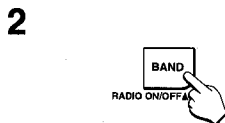
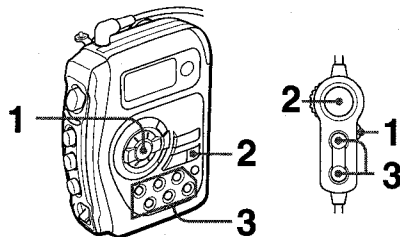
- 1 Tournez le commutateur HOLD/LOCK/OPEN sur LOCK.**
- 2 Accordez une station.**
- 3 Maintenez une des touches numériques de préréglage pressée pendant 2 secondes pour sélectionner un numéro de préréglage.**

*L'indicateur PRESET et le numéro de préréglage s'allumeront.*

Répétez cette procédure depuis le début pour prérégler d'autres stations.

Pour prérégler 6 – 10, appuyez une fois sur +5. Pendant le clignotement de 5, maintenez une des touches numériques de préréglage (1 – 5) pressée pendant 2 secondes.

Par ex.: Pour sélectionner le numéro de préréglage 8, appuyez sur +5 et maintenez 3 pressé pendant 2 secondes.



## Listening to preset stations

### 1 Turn the HOLD/LOCK/OPEN switch to LOCK.

When operating with the remote control, set the TUN/P.SET/HOLD switch to P.SET.

### 2 Press RADIO ON/OFF/BAND repeatedly to select a band.

### 3 Press and release the preset number button to select the desired preset number.

To select 6 – 10, press +5 once. While 5 is flashing, press one of the preset number buttons (1 – 5).

e.g.) To select the preset number 7, press +5 and 2.

When operating with the remote control, press **+** or **-** to select the preset number.

**After listening**, keep RADIO ON/OFF/BAND pressed for about 1 second to turn off the power.

### Caution

When selecting a preset number in step 3, **DO NOT KEEP** the preset number button pressed for more than 2 seconds. If you keep the button pressed, a new station will be preset to that frequency.

### Sintonización de emisoras memorizadas

- 1 Gire el interruptor HOLD/LOCK/OPEN a LOCK.**  
Cuando haga funcionar con el control remoto, mueva el interruptor TUN/P.SET/HOLD a P.SET.
- 2 Presione varias veces RADIO ON/OFF/BAND para seleccionar una banda.**
- 3 Presione y suelte el número de memoria para seleccionar el número de memoria deseado.**  
Para memorizar en 6 – 10, presione una vez +5.  
Cuando destelle el 5, presione uno de los botones de número de memoria (1 – 5).  
Por ejemplo: Para seleccionar el número de memoria 7, presione +5 y 2.  
Cuando haga funcionar con el control remoto, presione **+** o **–** para seleccionar el número de memoria.

**Para desconectar el aparato,** mantenga presionado RADIO ON/OFF/BAND durante un segundo hasta que no se escuche más la radio.

### Precaución

Cuando seleccione un número de memoria en el paso 3, **NO MANTENGA** el botón presionado durante más de 2 segundos. Si mantiene presionado, la nueva emisora se memorizará en esa frecuencia.

### Ecoute de stations pré-réglées

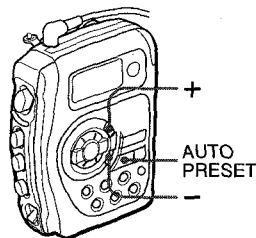
- 1 Tournez le commutateur HOLD/LOCK/OPEN sur LOCK.**  
Quand vous utilisez la télécommande, réglez le commutateur TUN/P.SET/HOLD à P.SET.
- 2 Appuyez de manière répétée sur RADIO ON/OFF/BAND pour sélectionner une bande.**
- 3 Pressez et relâchez la touche numérique de pré-réglage pour sélectionner le numéro de pré-réglage souhaité.**  
Pour sélectionner 6 – 10, appuyez une fois sur +5.  
Pendant le clignotement de 5, appuyez sur une des touches numériques de pré-réglage (1 – 5)  
Par ex.: Pour sélectionner le numéro de pré-réglage 7, appuyez sur +5 et 2.  
Si vous utilisez la télécommande, appuyez sur **+** ou **–** pour sélectionner le numéro de pré-réglage.

**Après l'écoute,** maintenez RADIO ON/OFF/BAND pressé environ 1 seconde pour mettre l'appareil hors tension.

### Précaution

A la sélection d'un numéro de présélection à l'étape 3, **NE MAINTENEZ PAS** la touche numérique de pré-réglage enfoncée pendant plus de 2 secondes. Sinon, une nouvelle station sera pré-réglée à cette fréquence.

## FREQUENCY RANGE AND STEP English



Radio broadcasts vary in frequency range and change in different steps in different countries. This unit is factory-preset for use in North and South America.

Change the reception mode according to the country where you use this unit.

### **When using this unit in Japan**

Keep AUTO PRESET and **+** pressed for 7 seconds. "JP" is displayed and the reception mode is changed.

### **When using this unit in Europe and elsewhere**

Keep AUTO PRESET and **-** pressed for 7 seconds. "EU" is displayed and the reception mode is changed.

### **To return to the mode for using in North and South America**

Keep **+** and **-** pressed for about 7 seconds. "US" is displayed and the reception mode is changed.

### **When the reception mode is changed**

The preset stations are erased.



# GAMAS E INTERVALOS DE FRECUENCIA

Español

Cada país tiene su propia gama y distintos intervalos de frecuencia en la asignación de las frecuencias de radio.

El aparato ha sido ajustado en fábrica para los mercados del continente americano.

Cambie el modo de sintonización de acuerdo al país donde vaya a utilizar el aparato.

## Cuando lo utilice en Japón

Mantenga presionados los botones AUTO PRESET y **+** durante 7 segundos.

Aparece "JP" y cambia el modo de sintonización.

## Cuando lo utilice en Europa y demás mercados

Mantenga presionados los botones AUTO PRESET y **-** durante 7 segundos.

Aparece "EU" y cambia el modo de sintonización.

## Para volver al modo utilizado en el continente americano

Mantenga presionados los botones **+** y **-** durante 7 segundos.

Aparece "US" y cambia el modo de sintonización.

## Cuando cambia el modo de sintonización

Se borran todas las emisoras memorizadas.

# GAMME ET PAS DE FRÉQUENCES

Français

Les émissions de radio ont des gammes de fréquences variables et des pas différents dans des pays différents.

Cet appareil est réglé à l'usine pour l'utilisation en Amérique du Nord et du Sud.

Modifiez le mode de réception selon le pays où il doit être utilisé.

## Pour l'utilisation au Japon

Maintenez les touches AUTO PRESET et **+** pressées pendant 7 secondes.

"JP" s'affiche et le mode de réception est modifié.

## Pour l'utilisation en Europe et ailleurs

Maintenez les touches AUTO PRESET et **-** pressées pendant 7 secondes.

"EU" s'affiche et le mode de réception est modifié.

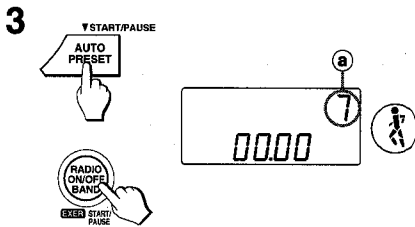
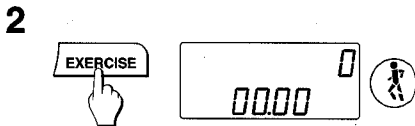
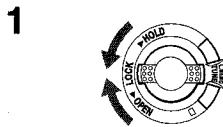
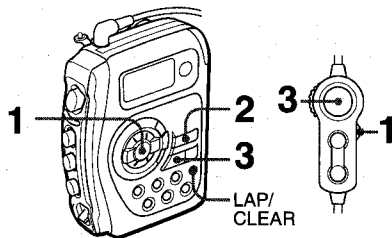
## Pour revenir au mode d'utilisation pour l'Amérique du Nord et du Sud

Maintenez les touches **+** et **-** pressées environ 7 secondes.

"US" s'affiche et le mode de réception est modifié.

## Quand le mode de réception est modifié

Les stations préréglées sont effacées.



## USING THE STOPWATCH English

- 1 Set the HOLD/LOCK/OPEN switch to LOCK.**  
When operating with the remote control, set the TUN/P.SET/HOLD switch to P.SET.
- 2 Press EXERCISE repeatedly to display 00.00.**  
Keep it pressed for about 1 second at first to turn on the power.
- 3 Press START/PAUSE to start the stopwatch.**  
① 1/10 second

### To stop the stopwatch

Press START/PAUSE. The stopwatch pauses. To resume, press START/PAUSE again. After use, keep EXERCISE pressed for 1 second to turn off the power.

### To reset the time to 00.00

Press LAP/CLEAR while in stop mode.

### To memorize the lap times

While the stopwatch is running, press LAP/CLEAR to memorize the lap time. Up to 10 lap times can be memorized.

When operating with the remote control, press + or -.

When the 11th lap time is memorized, the 1st lap time is erased automatically.

# UTILIZACION DEL CRONOMETRO

Español

## 1 Gire el interruptor HOLD/LOCK/OPEN a LOCK.

Cuando se haga funcionar con el control remoto, mueva el interruptor TUN/P.SET/HOLD a P.SET.

## 2 Presione EXERCISE repetidamente para que aparezca 00.00.

Mantenga presionado primero durante 1 segundo para conectar el aparato.

## 3 Presione START/PAUSE para que funcione el cronómetro.

Ⓐ 1/10 de segundo

### Para parar el cronómetro

Presione START/PAUSE. Se hace una pausa en el cronómetro. Para seguir, presione nuevamente START/PAUSE.

Después de utilizar mantenga presionado EXERCISE durante 1 segundo para desconectar la alimentación eléctrica.

### Para reinicializar la hora a 00:00

Presione LAP/CLEAR mientras está en el modo de parada.

### Para memorizar los tiempos cronometrados

Con el cronómetro en marcha, presione LAP/CLEAR para memorizar el tiempo. Se pueden memorizar hasta 10 tiempos cronometrados.

Cuando se haga funcionar con el control remoto, oprima + o -.

Cuando memorice el 11avo. tiempo, se borra automáticamente el 1er. tiempo cronometrado.

# UTILISATION DU CHRONOMETRE

Français

## 1 Réglez le commutateur HOLD/LOCK/OPEN à LOCK.

Si vous utilisez la télécommande, réglez le commutateur TUN/P.SET/HOLD à P.SET.

## 2 Pressez EXERCISE de manière répétée pour afficher 00.00.

Maintenez la touche pressée environ 1 seconde d'abord pour mettre l'appareil sous tension.

## 3 Pressez START/PAUSE pour démarrer le chronomètre.

Ⓐ 1/10e seconde

### Pour arrêter le chronomètre

Pressez START/PAUSE. Le chronomètre passe en pause. Pour remettre le chronomètre en marche, pressez de nouveau START/PAUSE.

Après l'utilisation, maintenez EXERCISE pressé pendant 1 seconde pour mettre hors tension.

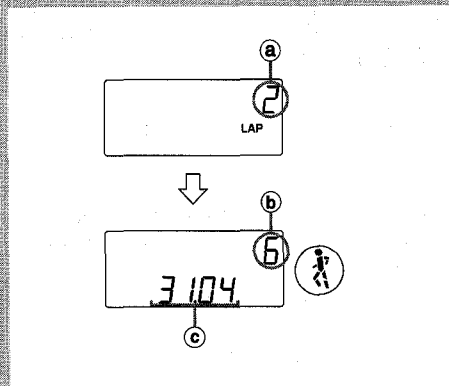
### Pour remettre l'heure à 00.00

Pressez LAP/CLEAR en mode d'arrêt.

### Pour mémoriser des temps de tour

Pendant le fonctionnement du chronomètre, pressez LAP/CLEAR pour mémoriser le temps du tour. Jusqu'à 10 temps de tour sont mémorisables.

Si vous utilisez la télécommande, pressez + ou - . A la mémorisation du 11<sup>e</sup> temps de tour, le 1<sup>er</sup> est automatiquement effacé.

**To see the memorized lap time**

Press START/PAUSE to stop the stopwatch, then press **+** or **-** to select the lap time.

Ⓐ the number of the lap time

Ⓑ 1/10 second

Ⓒ lap time

When operating with the remote control, set the TUN/P.SET/HOLD switch to TUN, then press **+** or **-**.

**To erase the memorized lap times**

Press LAP/CLEAR while in the stop mode.

**Radio operation while using the stopwatch**

Press EXERCISE while the stopwatch is running, then operate referring pages 16 – 22.

To resume the stopwatch, press EXERCISE again.

## **UTILIZACION DEL CRONOMETRO**

**Español**

### **Para ver los tiempos memorizados**

Presione START/PAUSE para parar el cronómetro y presione **+** o **-** para seleccionar el tiempo.

- Ⓐ el número del tiempo cronometrado
- Ⓑ 1/10 de segundo
- Ⓒ tiempo cronometrado

Cuando se haga funcionar con el control remoto, mueva el interruptor TUN/P.SET/HOLD a TUN y presione **+** o **-**.

### **Para borrar los tiempos cronometrados de la memoria**

Presione LAP/CLEAR en el modo de parada.

### **Funcionamiento de la radio durante el cronómetro**

Presione EXERCISE mientras funciona el cronómetro para hacerlo funcionar, consultando las páginas 17 – 23.

Para que siga funcionando el cronómetro, oprima nuevamente EXERCISE.

## **UTILISATION DU CHRONOMETRE**

**Français**

### **Pour visionner un temps de tour mémorisé**

Pressez START/PAUSE pour arrêter le chronomètre, puis **+** ou **-** pour sélectionner le temps de tour.

- Ⓐ numéro du temps de tour
- Ⓑ 1/10e seconde
- Ⓒ temps de tour

Si vous utilisez la télécommande, réglez le commutateur TUN/P.SET/HOLD à TUN, puis pressez **+** ou **-**.

### **Pour effacer les temps de tour mémorisés**

Pressez LAP/CLEAR en mode d'arrêt.

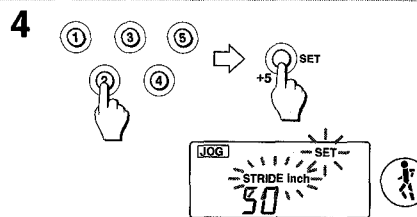
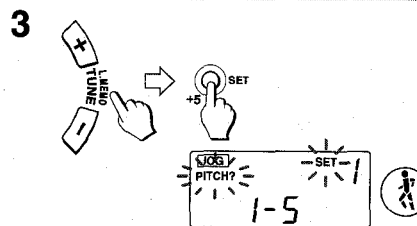
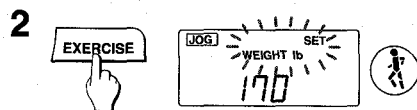
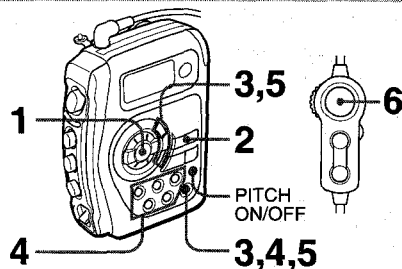
### **Fonctionnement de la radio pendant l'emploi du chronomètre**

Pressez EXERCISE pendant le fonctionnement du chronomètre, puis opérez conformément aux pages 17 à 23.

Appuyez une seconde fois sur EXERCISE pour remettre le chronomètre en marche.

# USING THE EXERCISE FUNCTIONS

English



If you set your weight, walking or jogging pace and stride according to the display indications, you can walk or jog while listening to a pace pitch sound. The unit calculates your energy output in calories and the distance you walked or jogged. (They are approximate values.)

**1 Turn the HOLD/LOCK/OPEN switch to LOCK.**

**2 Press EXERCISE repeatedly to select WALK or JOG.**

Keep it pressed for about 1 second at first to turn on the power.

**3 Press + or - to set your weight. Then, press +5/SET to register it.**

**4 Press the 1 - 5 buttons to select your walking or jogging pace according to the following table and the pace pitch sound. Then, press +5/SET to register it.**

Number of the button	1	2	3	4	5
Walking mode	100	110	120	130	140
Jogging mode	140	150	160	170	180

steps per minute

continue to next page

# UTILIZACION DE LAS FUNCIONES PARA HACER EJERCICIO

Español

Si programa su peso, velocidad para caminar/trotar y distancia de su paso, de acuerdo a las indicaciones en la pantalla, podrá caminar o trotar mientras escucha un sonido que le marca el paso. La unidad calcula la energía gastada durante el ejercicio, en calorías, y la distancia recorrida durante el trote o caminata. (Se trata de valores aproximados.)

- 1 Gire el interruptor **HOLD/LOCK/OPEN** a **LOCK**.
- 2 Presione varias veces el botón **EXERCISE** para seleccionar si va a caminar (**WALK**) o trotar (**JOG**).  
Mantenga presionado primero durante 1 segundo para conectar el aparato.
- 3 Presione los botones **+** y **-** para programar su peso. Después presione **+5/SET** para registrarlo.
- 4 Presione los botones **1 - 5** para seleccionar su velocidad al caminar o trotar y el sonido que le marca el paso, de acuerdo a la siguiente tabla. A continuación, presione **+5/SET** para registrarlo.

Número del botón	1	2	3	4	5
Modo de caminata	100	110	120	130	140
Modo de trote	140	150	160	170	180

pasos por minuto

continúa en la página siguiente

# UTILISATION DES FONCTIONS ENTRAINEMENT

Français

Si vous entrez votre poids, votre allure de marche ou jogging et votre pas conformément aux indications dans l'affichage, vous pourrez marcher ou faire votre jogging en écoutant un son rythmeur d'allure. L'appareil calculera l'énergie consommée en calories et la distance parcourue en marche ou jogging. (Il s'agit de valeurs approximatives.)

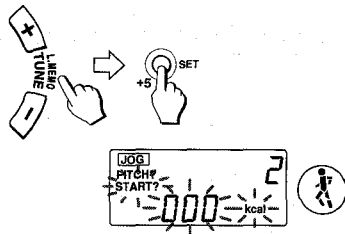
- 1 Tournez le commutateur **HOLD/LOCK/OPEN** sur **LOCK**.
- 2 Appuyez de manière répétée sur **EXERCISE** pour sélectionner **WALK** ou **JOG**.  
Maintenez la touche pressée environ 1 seconde d'abord pour mettre l'appareil sous tension.
- 3 Appuyez sur **+** ou **-** pour entrer votre poids, puis sur **+5/SET** pour le mémoriser.
- 4 Appuyez sur les touches **1 - 5** pour sélectionner votre allure de marche ou jogging conformément au tableau suivant, et le son rythmeur d'allure.  
Puis, appuyez sur **+5/SET** pour les mémoriser.

Numéro de touche	1	2	3	4	5
Mode marche	100	110	120	130	140
Mode jogging	140	150	160	170	180

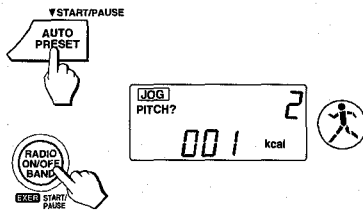
pas par minute

voir page suivante

5



6



## USING THE EXERCISE FUNCTIONS

English

**5 Press + or - to set your walking or jogging stride. Then, press +5/SET to register it.**

You can measure your stride by walking or jogging beside a regulation tennis court. The length of the side line is 936 inches (26 yards).

**6 Press START/PAUSE and start the exercise.**

### To stop exercising

Keep EXERCISE pressed for about 1 second. Your total energy output and distance you jogged or walked are displayed alternately.

### To pause exercising

Press START/PAUSE.

The unit stops calculating energy output and distance. To resume exercising, press START/PAUSE again. The unit resumes calculating.

### To change the walking or jogging pace during exercise

Press the 1-5 button. You cannot change the pace while in exercise pause mode.

### To mute the pitch sound

Press PITCH ON/OFF on the main unit. To resume, press it again. When operating with the remote control, press PITCH OFF to mute the sound and press PITCH ON to resume.



## **UTILIZACION DE LAS FUNCIONES PARA HACER EJERCICIO**

**Español**

**5 Presione + o - para seleccionar la distancia de cada paso al caminar o trotar. Presione +5/SET para registrar este valor.**

Se puede medir la distancia de su paso caminando o trotando a lo largo de una cancha de tenis. El largo de la línea lateral es de 936 pulgadas (26 yardas).

**6 Presione START/PAUSE y empiece el ejercicio.**

**Para terminar el ejercicio**

Mantenga presionado EXERCISE durante 1 segundo. Aparecerá alternadamente su cantidad de energía consumida y su distancia recorrida trotando o caminando.

**Para hacer una pausa en el ejercicio**

Presione START/PAUSE.

El aparato deja de calcular la energía consumida y la distancia recorrida.

Para seguir ejercitándose, vuelva presionar START/PAUSE. El aparato sigue calculando.

**Para cambiar la velocidad de la caminata o trote en el medio del ejercicio**

Presione uno de los botones 1 – 5. No podrá hacer este cambio de velocidad durante el modo de pausa.

**Para apagar el sonido que le marca el paso**

Presione PITCH ON/OFF en el aparato. Para volver a escuchar, presione nuevamente.

Cuando haga funcionar con el control remoto, presione PITCH OFF para apagar el sonido y presione PITCH ON para volver a escuchar.

## **UTILISATION DES FONCTIONS ENTRAÎNEMENT**

**Français**

**5 Appuyez sur + ou - pour entrer l'allure de marche ou de jogging, puis sur +5/SET pour la mémoriser.**

Vous pouvez mesurer vos pas en marchant ou joggant à côté d'un court de tennis autorisé. La longueur de la ligne latérale est de 936 pouces (26 vergues).

**6 Appuyez sur START/PAUSE et commencez l'entraînement.**

**Pour arrêter l'entraînement**

Maintenez EXERCISE pressé pendant environ 1 seconde. L'énergie totale consommée et la distance de marche ou jogging s'afficheront alternativement.

**Pour interrompre l'entraînement**

Appuyez sur START/PAUSE.

L'appareil arrête le calcul de l'énergie consommée et de la distance.

Pour reprendre l'entraînement, appuyez une seconde fois sur START/PAUSE. L'appareil reprendra le calcul.

**Pour modifier l'allure de marche ou de jogging pendant l'entraînement**

Appuyez sur une des touches 1 – 5. Le changement d'allure est impossible en mode pause d'entraînement.

**Pour assourdir le son rythmeur**

Appuyez sur PITCH ON/OFF sur l'appareil. Appuyez une seconde fois pour le réactiver.

Si vous utilisez la télécommande, appuyez sur PITCH OFF pour assourdir le son et sur PITCH ON pour le réactiver.

### **Lap-time signal sound**

This is heard at 10 minutes' intervals according to the exercising time as follows:

#### **Example**

10 minutes	bip
20 minutes	bip, bip
50 minutes	beep
60 minutes (1 hour)	beep, bip
70 minutes	bip (same as 10 minutes)

You can check the total time elapsed since the start of exercising.

### **Tape operation during exercise**

You can operate in the same way as when not using the exercise function.

### **Radio operation while in exercising**

You can only select a preset station, keeping the preset number button pressed for about 1 second while in exercise pause mode.

In this case, you cannot operate with the remote control. Operate with the main unit.

### **To change the unit of the exercise program**

This unit is factory-preset for setting the exercise program by pounds/mile standard. To change the settings by kilograms/meters standard, keep START/PAUSE pressed for 2 seconds after selecting WALK or JOG in step 2. Operate this again to return the setting.

## **UTILIZACION DE LAS FUNCIONES PARA HACER EJERCICIO**

**Español**

### **Sonido de señal de paso del tiempo**

Se escucha cada 10 minutos una alarma que le va marcando el tiempo que lleva haciendo ejercicio:

Ejemplo

10 minutos	bip
20 minutos	bip, bip
50 minutos	biip
60 minutos (1 hora)	biip, bip
70 minutos	bip (vuelve al mismo ciclo que empezó con los primeros 10 minutos)

Podrá ir controlando el tiempo total desde que empezó a hacer ejercicio.

### **Para escuchar cintas mientras hace ejercicio**

Haga las operaciones como si no estuviera utilizando la función de ejercicio.

### **Para escuchar la radio durante el ejercicio**

Sólo podrá seleccionar una de las emisoras programadas, presionando el botón del número de memoria durante 1 segundo mientras está haciendo una pausa en el ejercicio.

En este caso, no podrá utilizar el control remoto. Haga funcionar con los controles del aparato.

### **Para cambiar la unidad de medida del programa de ejercicio**

Este aparato fue ajustado en fábrica con las unidades de medida del programa de ejercicio en libras/millas. Para cambiar a kilogramos/metros, mantenga presionado START/PAUSE durante 2 segundos después de seleccionar WALK o JOG en el paso 2. Repita este procedimiento para volver a las unidades de medida anteriores.

## **UTILISATION DES FONCTIONS ENTRAÎNEMENT**

**Français**

### **Son signal de tour**

Il retentira toutes les 10 minutes selon le temps d'entraînement comme suit:

Exemple

10 minutes	bip
20 minutes	bip, bip
50 minutes	beep
60 minutes (1 heure)	beep, bip
70 minutes	bip (identique au signal des 10 minutes)

Il est possible de contrôler le temps total écoulé depuis le début de l'entraînement.

### **Défilement de la bande pendant l'entraînement**

Agissez comme si vous n'utilisiez pas la fonction d'entraînement.

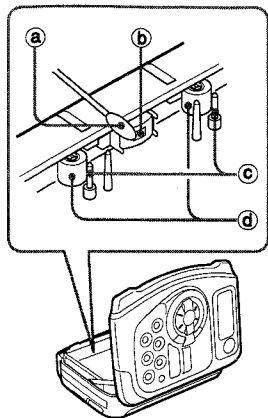
### **Fonctionnement de la radio pendant l'entraînement**

Vous pouvez seulement choisir une station pré-réglée en maintenant la touche numérique de pré-réglage enfoncée pendant 1 seconde en mode pause d'entraînement.

Dans ce cas, la télécommande est inutilisable. Opérez à l'appareil.

### **Pour modifier le programme d'entraînement de l'appareil**

Cet appareil est pré-réglé à l'usine pour un programme d'entraînement en système livres/miles. Pour passer au système kilogrammes/mètres, maintenez START/PAUSE pressé pendant 2 secondes après la sélection de WALK ou JOG à l'étape 2. Refaites ce réglage pour revenir au réglage initial.

**A**

## MAINTENANCE

English

### Cleaning the head and tape path → **A**

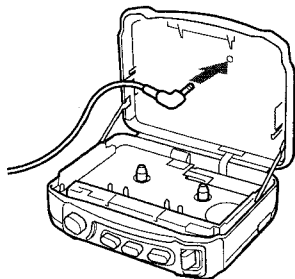
After every 10 hours of use, clean the head and the tape path with a head cleaning cassette or cotton swab moistened with cleaning fluid or denatured alcohol. (These cleaning kits are commercially available.)

When cleaning with a cotton swab (a), wipe (b), (c) and (d).

### To clean the cabinet

Use a soft cloth lightly moistened with a mild detergent solution.

Do not use strong solvents such as alcohol, benzine or thinner.

**B**

### If an erroneous display or operation occurs → **B**

Replace the batteries with new ones and reset the unit touching the inside of the RESET hole with the headphone plug or similar tool.

When the unit is reset, the preset station and the exercise program are erased. Set them again.

### **Limpieza de la cabeza y recorrido de la cinta → A**

Cada 10 horas de uso, limpie la cabeza y el recorrido de la cinta con un casete de limpieza de cabezas o algodón empapado en líquido de limpieza o alcohol de farmacia. (Podrá adquirir un equipo de limpieza especial en los comercios del ramo.)

Cuando haga la limpieza con un algodón enrollado en la punta de un palillo **a** limpie los lugares **b**, **c** y **d**.

### **Para limpiar el exterior**

Utilice un paño suave ligeramente empapado en una solución detergente neutra.

No utilice disolventes fuertes tales como alcohol, bencina o diluyente de pintura.

### **Si aparece una indicación equivocada o funciona mal → B**

Cambie las pilas por otras nuevas e inicialice aparato presionando el agujero de RESET con la punta de un el enchufe del auricular o similar.

Cuando se inicializa el aparato, se borrarán las emisoras memorizadas y el programa de ejercicios. Memorícelos nuevamente.

### **Nettoyage de la tête et du chemin de la bande → A**

Après environ 10 heures de fonctionnement, nettoyez la tête et le chemin de la bande avec une cassette de nettoyage ou un coton-tige humidifié de liquide de nettoyage ou d'alcool dénaturé. (Ces kits de nettoyage sont disponibles dans le commerce.)

Essuyez **b**, **c** et **d** avec le coton-tige **a**.

### **Nettoyage du coffret**

Utilisez un chiffon légèrement humidifié avec une solution détergente neutre.

N'utilisez pas de solvants puissants tels que l'alcool, la benzine ou un diluant.

### **En cas d'affichage ou d'opération erronés → B**

Remplacez les piles par des neuves et réinitialisez l'appareil en appuyant dans le trou RESET avec un la fiche des écouteurs ou un objet similaire.

A la réinitialisation, les stations prééglées et le programme d'entraînement seront effacés. Réentrez-les dans l'appareil.

## Frequency range

### ***"US" reception mode***

AM 530 – 1,710 kHz (10 kHz step)  
FM 87.5 – 108.1 MHz (200 kHz step)  
TV 2 ch – 13 ch  
WEATHER 1 ch – 7 ch

### ***"EU" reception mode***

AM 531 – 1,602 kHz (9 kHz step)  
FM1, FM2 87.5 – 108 MHz (50 kHz step)

### ***"JP" reception mode***

AM 531 – 1,629 kHz (9 kHz step)  
FM1, FM2 76 – 108.0 MHz (100 kHz step in 76.0 – 90.0 MHz, 50 kHz step in 90.0 MHz – 108 MHz)

## Output

10 mW + 10 mW (EIAJ 16 ohms)

## Power supply

DC 3V using two size AA (R6) batteries  
AC house current using the optional AC adaptor  
AC-620/AC-302

## Battery life EIAJ 1 mW output

Approx. 6 hours with manganese (R6P) batteries  
Approx. 18 hours with alkaline (LR6) batteries

## Maximum dimensions (W) × (H) × (D)

98.4 × 122.5 × 44.8 mm (3 7/8 × 4 7/8 × 1 13/16 in.)

## Weight

Approx. 240 g (8.4 oz) excluding batteries

## Accessories

Belt clip (1)  
Stereo headphones equipped with remote control (1)  
Hand strap (1)

- The specifications and external appearance of this unit are subject to change without notice.

## Gama de frecuencias

### Sintonización en "US"

AM 530 – 1.710 kHz (intervalo de 10 kHz)

FM 87,5 – 108,1 MHz (intervalo de 200 kHz)

TV canales 2 – 13

WEATHER canales 1 – 7

### Sintonización en "EU"

AM 531 – 1.602 kHz (intervalo de 9 kHz)

FM1, FM2 87,5 – 108 MHz (intervalo de 50 kHz)

### Sintonización en "JP"

AM 531 – 1.629 kHz (intervalo de 9 kHz)

FM1, FM2 76 – 108,0 MHz (intervalo de 100 kHz en 76,0 – 90,0 MHz, 50 kHz en los 90,0 MHz – 108 MHz)

## Salida

10 mW + 10 mW (EIAJ 16 ohmios)

## Especificaciones eléctricas

CC de 3V con dos pilas de tamaño AA (R6)

CA del hogar con el adaptador de CA opcional AC-620/AC-302

## Vida de las pilas para salida de 1 mW según EIAJ

Aprox. 6 horas con pilas de manganeso (R6P)

Aprox. 18 horas con pilas alcalinas (LR6)

## Dimensiones máximas (An.) × (Al.) × (Prof.)

98,4 × 122,5 × 44,8 mm

## Peso

Aprox. 240 g sin incluir las pilas

## Accesorios

Gancho para cinturón (1)

Auriculares estéreo con control remoto (1)

Correa de mano (1)

- Las especificaciones y el aspecto de este aparato están sujetos a cambios sin previo aviso.

## Plage de fréquences

### Mode de réception "US"

AM 530 à 1.710 kHz (pas de 10 kHz)

FM 87,5 à 108,1 MHz (pas de 200 kHz)

TV Canaux 2 à 13

WEATHER Canaux 1 à 7

### Mode de réception "EU"

AM 531 à 1.602 kHz (pas de 9 kHz)

FM1, FM2 87,5 à 108 MHz (pas de 50 kHz)

### Mode de réception "JP"

AM 531 à 1.629 kHz (pas de 9 kHz)

FM1, FM2 76 à 108,0 MHz (pas de 100 kHz de 76,0 à 90,0 MHz, et pas de 50 kHz de 90,0 à 108 MHz)

## Puissance

10 mW + 10 mW (EIAJ 16 ohms)

## Alimentation

3V c.c. avec deux piles format AA (R6)

Courant secteur domestique avec l'adaptateur secteur en option AC-620/AC-302

## Durée de service des piles (sortie 1 mW EIAJ)

Aprox. 6 heures avec des piles au manganèse (R6P)

Aprox. 18 heures avec des piles alcalines (LR6)

## Dimensions maximales (l/h/p)

98,4 × 122,5 × 44,8 mm

## Poids

Aprox. 240 g, piles exclues

## Accessoires

Pince pour ceinture (1)

Ecouteurs stéréo avec télécommande (1)

Dragonne (1)

- Les spécifications et l'aspect extérieur sont sujets à modification sans préavis.

**AIWA CO.,LTD.**

**88-HSB-907-01**  
**980202AYO-O9**  
Printed in Malaysia